

УТВЕРЖДАЮ:

Директор частного

образовательного учреждения

РЖД лицей № 17



Е.В. Усольцева

Приказ от

28.08.2024 № 100-ОД

ПРИМЕРНОЕ ДЕСЯТИДНЕВНОЕ МЕНЮ
НА 2024-2025 УЧЕБНЫЙ ГОД
РЖД лицей № 17
СЕЗОН ОСЕННЕ-ВЕСЕННИЙ

ГОРЯЧЕЕ БЕСПЛАТНОЕ ПИТАНИЕ ЗА СЧЕТ СРЕДСТВ СОЦИАЛЬНОЙ
ПОДДЕРЖКИ ПО БЕСПЛАТНОМУ ПИТАНИЮ УЧАЩИХСЯ
5-11 КЛАСС
СТАРШЕ 12 ЛЕТ

**10-дневное меню для обучающихся РЖД лица № 17
старше 12 лет весенний-летний сезон (завтрак - обед)**

Прием пищи	Наименование блюда	Вес блюда	Пищевые вещества			Энергетическая ценность	№ рецептуры	Цена
			Белки	Жиры	Углеводы			
Неделя 1								
День 1								
завтрак	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		3
	Каша гречневая рассыпчатая 230/6	236,00	14,40	9,40	63,00	401,00	173	17,25
	Сыр порционный	20,00				60,70		11,55
	Соус томатный	50,00	0,50	2,40	3,10	37,00	234	3,07
	Подгарнировка из свежих огурцов	110,00	0,77	0,11	0,21	11,00	71М	33,72
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Итого:	666,00	19,82	12,41	99,81	677,70		70
обед	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Каша гречневая рассыпчатая 230/6	236,00	14,40	9,40	63,00	401,00	173	17,25
	Подгарнировка из свежих огурцов	100,00	0,70	0,10	1,90	12,00	74М	31,6
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Соус томатный	50,00	0,50	2,40	3,10	37,00	234	3,07

	Рассольник "Ленинградский" на к/б	250,00	3,84	5,83	17,25	137,40	96М	12,67
	Итого:	906,00	25,21	18,43	128,51	808,40		70
День 2								
	Хлеб пшеничный	50,00	4,05	0,50	24,40	133,00		3
завтрак	Рис отварной 180/5	185	4,3	4,7	44,1	240,00	177	6,96
	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161,00	281К	48,77
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,00	294	4,52
	Подгарнировка из зеленого горошка	40	1,24	0,08	2,6	16,00	22К	6,75
	Итого:	575,00	20,93	17,80	103,75	671,00		70
Обед	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Рис отварной 180/5	185	4,3	4,7	44,1	240,00	177	6,96
	Говядина тушеная	100	10,84	12,42	1,45	161,00	281К	48,77
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Суп картофельный с вермишелью на к/б	250	4,52	4,37	20,87	141,32	103М	8,86
	Итого:	805,00	25,43	22,19	109,68	763,32		70
День 3								
завтрак	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Макаронные изделия с сыром 200/30/10	240	14,9	16,8	43	388	214	27,88
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,00	294	4,52
	Груша	100	0,4	0,3	10,300	47,00	338М	34,6
	Итого:	590,00	21,56	17,90	118,66	689,00		70
Обед								

	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Макаронные изделия отварные 180/6	186	13,41	15,2	38,4	304,2	214	6,58
	Куры запеченный (голень)	100	22,7	18,8	0,07	260		47
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Суп картофельный с рисом на к/б	250,00	3,76	3,04	17,44	112,49	101М	11,01
	Итого:	806	45,636	37,738	99,165	897,69		70
день 4								
завтрак	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203,00	138	24,09
	Курица тушенная в соусе (грудки) 50/50	100	16,52	7,75	3,264	149,902	290М	30,57
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Подгарнировка из свежих помидоров	25	0,121	0,025	0,475	3,000	71М	10,93
	Итого:	595	27,001	15,675	76,399	523,902		70
Обед	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Картофельное пюре	190	4,75	7,6	31	214,00	138	21,35
	Курица тушенная в соусе (грудки) 50/50	100	16,52	7,75	3,264	149,902	290М	30,57
	Рассольник "Ленинградский" на к/б	250,00	3,84	5,83	17,25	137,40	96М	12,67
	Итого:	810	30,880	21,880	94,774	722,302		70

день 5								
завтрак								
	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Плов из птицы (филе индейки)	250	30,308	14,668	47,238	444,288	291M	58,91
	Подгарнировка из зеленого горошка	37	1,14	0,074	2,4	14,8	22K	6,68
	Итого:	537	37,308	15,442	92,898	627,09		70
Обед								
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Чай с лимоном	180,00	0,10	0,00	9,10	40,62	283	2,56
	Плов из птицы (филе индейки)	200	21,64	26,51	37,61	476,3	291M	55,76
	Суп " Крестьянский " с крупой на к/б	250	3,52	7,98	10,32	127,79	98M	7,68
	Итого:	700	30,93	35,19	91,19	830,71		70
неделя 2								
день 6								
завтрак								
	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Макаронные изделия отварные 190/7	197	8,55	7,6	50,8	311	212	8,52
	Соус томатный	50,00	0,50	2,40	3,10	37,00	234	3,07
	Котлета мясная	100,00	11,00	18,00	8,00	240,00		54
	Итого:	597	25,91	28,70	105,16	756,00		70
Обед								
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41

	Макаронные изделия отварные 220/8	228	8,1	7,2	48,2	295	212	8,76
	Соус томатный	50,00	0,50	2,40	3,10	37,00	234	3,07
	Сыр порционный	20,00	4,10	4,70	0,50	60,70	15М	11,55
	Масло порционное	20,00	0,16	14,50	0,26	132,18	14М	13,48
	Подгарнировка из свежих помидоров	45,00	0,24	0,05	0,86	9,60	71М	18,97
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Суп картофельный с вермишелью на к/б	250	4,52	4,37	20,87	141,32	103М	8,76
	Итого:	883	23,39	33,915	117,045	896,8		70
день 7								
завтрак								
	Куры запеченный (голень)	100	22,7	18,8	0,07	260		47
	Рис отварной 180/6	186	4,3	4,7	44,1	233,90	177	7
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Подгарнировка из свежих огурцов	35,00	0,24	0,04	0,67	4,20	71М	11,59
	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Итого:	571	33,1	24,24	88,10	666,10		70
обед								
	Куры запеченный (голень)	100	22,7	18,8	0,07	260		47
	Рис отварной 180/6	186	4,3	4,7	44,1	233,90	177	7

	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Хлеб пшеничный	70,00	4,05	0,50	24,40	186,00		3
	Щи из свежей капусты с картофелем ,со сметаной	250	1,903	3,709	9,366	79,429	88М	11,59
	Итого:	806	33,053	27,709	87,04	794,33		70
День 8	Каша гречневая рассыпчатая 230/6	236,00	14,40	9,40	63,00	401,00	173	16,82
завтрак	Говядина тушенная	100	10,84	12,42	1,45	161,00	281К	48,77
	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Итого:	586,00	31,10	617,10	107,71	730		70
Обед	Каша гречневая рассыпчатая 230/6	236,00	14,40	9,40	63,00	401,00	173	17,25
	Подгарнировка из свежих помидоров	40	0,22	0,04	0,76	4,80	71М	15,73
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,00	294	4,52
	Борщ с фасолью и картофелем, со сметаной 240/10	250	4,08	5,87	16,17	135,51	84М	28,5
	Итого:	796,00	24,87	16,11	145,29	848,31		70
День 9	Каша рисовая молчная 250/7	250	7,2	10	50,1	321	181	18,39
завтрак	Компот из сухофруктов	200	0,5	0,1	31,2	121,00	294	4,52

	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Зефир	50	1	5,2	4,45	189,5		15
	Сыр порционный	24,00	4,92	5,64	0,60	72,84	15М	15,61
	Масло порционное	20,00	0,16	14,50	0,26	132,18	14М	13,48
	Итого:	594	19,54	36,14	120,77	969,52		70
Обед	Рассольник "Ленинградский" на к/б	250,00	3,84	5,83	17,25	137,40	96М	9,93
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Картофельное пюре	220	4,5	7,2	29,4	203,00	138	24,09
	Курица тушенная в соусе (грудки) 50/50	100	16,52	7,75	3,264	149,902	290М	30,57
	Итого:	840,00	30,63	21,48	93,174	711,30		70
День 10	Макаронные изделия отварные 220/8	228	8,1	7,2	48,2	295	212	8,76
Завтрак	Чай с сахаром	200,00	0,10	0,00	9,10	35,00	283	1,41
	Хлеб пшеничный	50,00	5,76	0,70	34,16	133,00		3
	Сыр порционный	24,00	4,92	5,64	0,60	72,84	15М	13,15
	Наггетсы куринные	100,00	23,87	12,49	13,69	244,66	326К	43,68
	Итого:	602	42,75	26,03	105,75	780,5		70
Обед	Макаронные изделия отварные 210/7	217	8,1	7,2	48,2	281	212	8,76
	Чай с лимоном	200,00	0,06	0,01	9,81	40,62	377М	2,96
	Хлеб пшеничный	70,00	5,67	0,70	34,16	186,00		4
	Наггетсы куринные	100,00	23,87	12,49	13,69	244,66	326К	43,68
	Суп картофельный с рисом на к/б	250,00	3,76	3,04	17,44	112,49	101М	11,01

	Итого:	837	41,456	23,438	123,295	864,769		70

**ДОКУМЕНТ ПОДПИСАН
ЭЛЕКТРОННОЙ ПОДПИСЬЮ**

СВЕДЕНИЯ О СЕРТИФИКАТЕ ЭП

Сертификат 536171759065585446564790988547248581220572211468

Владелец Усольцева Елена Викторовна

Действителен с 23.10.2024 по 23.10.2025